

**Zeit:** Samstag, 13. März 2010  
13.00 – 18.00 Uhr  
5 Seminarteile à ca. 50 Minuten mit jeweils 10 Minuten Rauchpause, nach 5 Stunden werden Sie dann Ihre letzte Zigarette rauchen. Das Seminar beginnt pünktlich. Wir empfehlen, rechtzeitig einzuchecken (ab 12.30 Uhr möglich).

**Ort:** Saal der Salzburger Nachrichten  
Karolingerstraße 40, 5021 Salzburg  
Eine Anfahrtsskizze erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung.

**Referent:** Thilo Baum

**Preis:** € 159,-/€ 139,-\* inkl. 20% MwSt.  
inkl. Kaffeepause.

**Gruppenpreise** (bei gleichzeitiger Anmeldung und Verrechnung an eine gemeinsame Adresse)  
ab 2 Personen € 149,-/€ 129,-\* pro Person  
ab 4 Personen € 139,-/€ 119,-\* pro Person  
ab 6 Personen € 129,-/€ 109,-\* pro Person  
\* Vorteilspreis für Abonnenten der *SN*, von *business bestseller* und *business bestseller summaries*.

Gruppen-  
ermäßigung  
schon ab 2  
Teilnehmern



**Dr. Stefan Frädrich** ist Arzt und hat selbst 13 Jahre lang geraucht. Bekannt ist er vor allem durch seine Bücher über «Günter, den inneren Schweinehund», die allesamt Bestseller geworden sind, sowie seine Gesundheitssendungen im deutschen Fernsehen.

**Thilo Baum** ist Mitbegründer der Deutschen Gesellschaft für Nikotinprävention und hat gemeinsam mit Stefan Frädrich das Seminar «Nichtraucher in fünf Stunden» entwickelt. Darin erleben Sie, wie Sie selbst Ihren inneren Schweinehund motivieren und ebenfalls ganz einfach zu rauchen aufhören können.

## So melden Sie sich an

Am besten faxen oder senden Sie uns den Anmeldekupon auf der Rückseite, Sie können sich aber auch unter [www.business-bestseller.com](http://www.business-bestseller.com) auf unserer Website im Bereich Seminare anmelden. Damit ist Ihr Seminarplatz fix reserviert. Die Rechnung erhalten Sie mit der Post.

## Stornobedingungen

Bei Stornierung bis 3 Tage vor Seminarbeginn werden 50% des Seminarpreises verrechnet, danach sowie bei Nichterscheinen wird der gesamte Seminarpreis fällig. Natürlich können Sie einen Ersatzteilnehmer schicken, wenn Sie verhindert sind.

**Hotline: (0810) 2428 00**

aus ganz Österreich zum Ortstarif von max. 6,7 Cent pro Minute.

Für alle Fragen und Auskünfte steht Ihnen Sabine Pittl unter Tel. (0512) 56 17 40 – 33 zur Verfügung.

business bestseller VerlagsgmbH  
Europahaus | A-6020 Innsbruck  
seminare@business-bestseller.com

## Presse- und Teilnehmerstimmen

«Ich war überzeugt, bei meinem Job könnte ich nie aufhören. Heute verstehe ich überhaupt nicht mehr, warum ich je geraucht habe. Und ich habe jeden Monat über 100 Euro mehr in der Tasche.»

Tilman Vatter, Wirt

«Weil ich medizinischen Hintergrund habe, bin ich mit vielen Achs und Wenns ins Seminar gegangen. Doch es war so verblüffend einfach, meine Skepsis war gar nicht nötig. Heute komme ich prima ohne Zigaretten klar, auch bei Stress.»

Manuela Hofstadt, Physiotherapeutin

«Früher dachte ich, Rauchen entspannt mich. Heute bin ich so entspannt, wie ich es als Raucherin nie war! Ich brauche das Zeug nicht mehr.»

Marie-Christine Beck, Studentin

«Ich weiß nicht, wie das ging: Wir haben hinterher die Zigarettenschachteln weggeworfen und ich hatte einfach keine Lust mehr zu rauchen! Es ist auch sehr schön, jeden Monat mehr Geld zu haben.»

Melanie Danner, Hausfrau

Zugestellt durch Post.at

business bestseller **seminare**



Keine Entzugserscheinungen!  
Keine Gewichtszunahme!

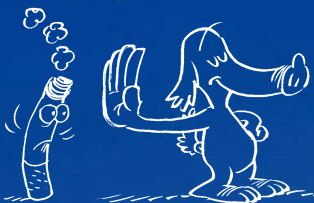
Dr. Stefan Frädrich | Thilo Baum

# NICHTRAUCHER IN 5 STUNDEN

Nur 2 Termine 2010!  
13. März 2010  
13. November 2010

Salzburger Nachrichten  
[www.salzburg.com](http://www.salzburg.com)

LERNEN VON DEN BESTEN

business bestseller **seminare**Dr. Stefan Frädlich  
Thilo Baum

# NICHTRAUCHER IN 5 STUNDEN

**Geht das?** – Absolut. Es geht nur um Fakten. Sie werden erfahren, auf welchen Tricks das Rauchen beruht. Sobald Sie die Wirkungsweise des Nikotins verstanden haben und das Zusammenspiel von Rauchgeohnheiten und Marketing durchschauen, sehen Sie keinen Grund mehr, zur Zigarette zu greifen. Dann werden Sie Ihren inneren Schweinehund überwinden und von ganz alleine zum Nichtraucher werden.

## Auch Sie werden es schaffen!

**Warum sollte das so einfach sein?** – Fragen wir lieber: Warum sollte es schwer sein? Kennen Sie nicht auch Ex-Raucher, die von einem Tag auf den anderen mit dem Rauchen aufgehört haben und dabei keinerlei Probleme hatten? Und wenn Sie genau wissen, wie das Rauchen funktioniert, wird es für Sie noch viel leichter sein – egal wie viel und wie lange Sie schon rauchen.

**Werde ich Hilfsmittel brauchen?** – Nein. Unser Seminar funktioniert ohne Nikotinpflaster oder -kaugummi, ohne Medikamente, Hypnose, Akupunktur oder Psycho-Tricks. Das Einzige, was Sie brauchen, sind Neugier, Offenheit und eine gesunde Portion Skepsis.

**Gibt es Schockbilder zu sehen?** – Nein. Raucher wissen selbst, wohin das Rauchen führt. Wir wollen Sie nicht abschrecken, sondern Ihnen den Weg nach draußen zeigen. Außerdem ist es viel wichtiger, zu erfahren, wie schön das Leben als Nichtraucher wird. Es lohnt sich!

## Wie soll das gehen?

Sie sitzen in einem Seminar und hören kritisch und offen zu. Sie erfahren in fünf Stunden alles Wichtige übers Rauchen:

- ▶ Was macht Nikotin mit den Nerven?
- ▶ Wie beeinflusst Nikotin die Gedanken und das Verhalten?
- ▶ Wie werden Raucher ständig manipuliert?
- ▶ Wie kann man sich vom Rauchen befreien?
- ▶ Wie hält man dabei die Figur?
- ▶ Wie bleibt man auch in Zukunft Nichtraucher?

Sie werden das Rauchen mit anderen Augen sehen, Ihren inneren Schweinehund überwinden und dann ganz einfach mit dem Rauchen aufhören!

**Wie funktioniert das Seminar?** – Wir stellen Fragen und beantworten sie. Wir fragen zum Beispiel, wozu Raucher überhaupt rauchen: Was bringt das Rauchen? Wie entsteht das Gefühl «Ich will eine rauchen»? Für alle Fragen finden wir Antworten. Mit der Zeit erkennen Sie die Zusammenhänge und hören ganz selbstverständlich mit dem Rauchen auf.

**Wird mir nichts fehlen?** – Nein. Weil Sie verstehen, wie das Rauchen funktioniert. Stattdessen werden Sie etwas los, das Sie krank und nervös macht und Unmengen Geld kostet. Sie werden gesünder sein und mehr Geld in der Tasche haben, mehr Sauerstoff und mehr Energie. Und das wird man Ihnen auch ansehen. Bald fühlen Sie sich jünger und frischer! Sie werden Ihr Leben viel mehr genießen als bisher!

**Nehme ich nicht zu?** – Nein. Sie erfahren, warum manche Menschen zunehmen, wenn sie aufhören zu rauchen. Sie lernen alle Fallen kennen und vielleicht hilft Ihnen das Seminar sogar dabei, ein wenig abzunehmen!

Dr. Stefan Frädlich | Thilo Baum

# NICHTRAUCHER IN 5 STUNDEN

**Ja,** reservieren Sie mir bitte zu den umseitig angegebenen Bedingungen \_\_\_\_\_ Plätze für

Exklusiv in  
Österreich!

- |                                    |                    |             |
|------------------------------------|--------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> Innsbruck | Samstag, 06.03.10, | 13 – 18 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Götzis    | Sonntag, 07.03.10, | 13 – 18 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Salzburg  | Samstag, 13.03.10, | 13 – 18 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Linz      | Sonntag, 14.03.10, | 13 – 18 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Graz      | Samstag, 20.03.10, | 13 – 18 Uhr |
| <input type="checkbox"/> Wien/NÖ   | Sonntag, 21.03.10, | 13 – 18 Uhr |

Name, Vorname (= Rechnungsempfänger, sofern keine Firma angegeben)

Vor-, Zuname(n) weiterer Teilnehmer

Firma (nur angeben, falls die Rechnung auf die Firma lauten soll)

Straße

PLZ/Ort

Telefon (für ev. Rückfragen)

Telefax

E-Mail

- Ich möchte den Vorteilspreis in Anspruch nehmen – siehe Rückseite – und zahle somit nur € 139,- inkl. 20% MwSt. (auch bei diesem Preis profitiere ich von etwaigen Gruppenermäßigungen)

Meine Abo-/Kunden-/Vorteils-Nr.: \_\_\_\_\_

Ich bezahle nach Erhalt der Rechnung und nehme zur Kenntnis, dass der rechtzeitige Zahlungseingang Voraussetzung für die Sicherung meiner Platzreservierung ist.

Datum, Unterschrift

**Anmeldefax (0810) 24 28 20**